

コロナ禍におけるユニバーサルスポーツの開発 2021 年度報告書

～新生活ルールに適應した競技の礎となるために～

2022 年 3 月

公益財団法人国際障害者年記念ナイスハート基金

目次

はじめに	1
第1章 コロナ禍でのユニバーサルスポーツの重要性	
第1節 コロナ禍でのユニバーサルスポーツの重要性 藤田紀昭（日本福祉大学スポーツ科学部学部長・教授）	2
第2章 オンラインでもできる取り組み（個別プログラムの例示）	
第1節 ニュープログラムの取り組みの概要	4
（1）競技 A	6
（2）競技 B	6
（3）競技 C	7
（4）競技 D	8
（5）競技 E	9
第2節 全国各地の取り組み	
（1）オンラインを利用した発達障害児に対する運動・レクリエーション指導の取り組み 藤田紀昭（日本福祉大学スポーツ科学部学部長・教授）	10
（2）障害者スポーツ・レクリエーション「オンライン運動会」に関連したプログラム開発 京都障害者スポーツ振興会の取り組みから 金山千広（立命館大学産業社会学部教授）	14
（3）インターネットを利用したスローエアロビック愛好者と指導者の交流プログラム 林田はるみ（桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部教授）	20
（4）障害者施設における取り組み 佐藤一樹（仙台ユニバーサルスポーツ研究会 代表）	24
第3節 ふれあいのスポーツ広場での取り組み	
（1）2021 鹿児島大会を例として	28

はじめに

当基金では設立以来、スポーツや音楽などをモチーフに、人と人のふれあいの中で絆が生まれることを大切にしながら、様々な事業を実施して参りました。

2020年から日本国内にも大きな影響を与えている新型コロナウイルス感染症により、当基金の実施する事業はもとより、今まで地域の中で積み上げてきた障害福祉サービス事業所のさまざまな取り組みも大きな影響を受けられたと思います。様々なイベントの中止、利用者さんにかかるストレス、感染症対策による職員さんの負担増など影響を受けている事柄は多岐にわたることが考えられます。

昨年、当基金で実施した「2020年度ユニバーサルスポーツの普及に関するアンケート調査」(<https://niceheart.or.jp/?p=1671>)の中でも、利用者さんの健康状態への危惧が既に具体的に現れていました。

2021年度、当基金では障害福祉サービス事業所の中で実施ができ、他の人々とのつながりを持つことのできる可能性として、オンラインによる取り組みを模索するために「コロナ禍におけるユニバーサルスポーツの開発」と題した研究事業をはじめました。

小規模な事業所でも取り組みが可能となるよう、事務所スペースでもできるプログラム開発、オンラインでも相互にコミュニケーションの図れるプログラム開発、また他団体での取り組みの事例紹介を参考にしながら、コロナ禍においても社会とのネットワークが深まっていくことを願いながら検討を進め、できることを見つけ出しながら、より安全で安心のできるプログラムを求めてこの報告書を取りまとめました。

今後当基金で実施をしているプログラムのなかでも、コロナ禍でもできることを模索し続けて参りたいと考えております。

この報告書がコロナ禍でのプログラム実施の一助になることを願い、またコロナ禍の収束を祈念いたします。

2022年3月

公益財団法人国際障害者年記念ナイスハート基金

第1章

コロナ禍でのユニバーサルスポーツの重要性

コロナ禍でのユニバーサルスポーツの重要性

藤田 紀昭

日本福祉大学スポーツ科学部長・教授

2020年に続き、2021年度もコロナウイルス感染拡大の影響を大きく受けた1年となった。昨年度実施した調査では障害者の各種施設内で利用者の交流を目的とした運動・スポーツプログラムを実施していると答えた151の施設のうち実施を見合わせたところが119施設あった。他のプログラムも軒並み中止あるいは延期となったと考えられる。運動やレクリエーションを実施しないことの影響としてはイライラやストレスの蓄積、モチベーションの低下や情緒不安定・不安などネガティブなものがすべてであったことが明らかになっている。

しかしながら、今年度はコロナ禍であっても、全くプログラムを行わないというのではなく、感染予防に配慮しつつ、少しずつプログラムの再開が始まったのではないであろうか。例えば、感染予防を徹底しての、対面での運動やレクリエーションの実施、オンラインによるレクリエーションや運動の実施、ユーチューブなどの動画を利用したレクリエーションや運動の実施などである。対面で実施するプログラムではマスクの着用や手指の消毒、利用する道具のこまめな消毒といった基本的な感染予防対策に加え、実施する運動やレクリエーションそのものも密にならないように工夫されたものでなくてはならない。

昨年度の報告書で、ウィズコロナという状況では「感染しにくい構造を持ったユニバーサルスポーツ」が求められていることを述べた。今年度の報告書ではそうした条件をクリアできるような形のレクリエーションが報告されている。対面で実施する際には単に密にならないレクリエーションを実施すればよいのではなく、参加する人の人数制限や、会場到着から解散までの間の密の回避や動線の確保など様々な課題をクリアする必要がある。今回記載しているものは鹿児島県においてパイロット的に実施したものである。まだまだ改善の余地はあると思われる。

さらに、オンラインで実施できる運動やレクリエーションについても今回提案し、報告している。こちらはまだ試行されていないが、今後の感染状況によっては実際に実施する可能性がある。場所を越えて実施できる新しいツールであり、大きな可能性を秘めていると思われる。大切に育てていければと思う。

ところでユニバーサルスポーツとはどのようなものか。ユニバーサルスポーツという言葉の明確な定義は今のところない。子どもから高齢者まで、また障害の有無に関係なく楽しめるスポーツというような意味で使われることが多い。

明確な定義はないが、次の二つの要件を持ち合わせていることが必要だと考えられる。その第一は、誰でもが一緒に参加できるスポーツであるということだ。これは各種障害のある人から障害のない人まで、また幼児から高齢者まですべての人が参加できるものということではなく、各種のスポーツやレクリエーションの場に集まった人たちが参加できるという意味である。高齢者と子どもが一緒のこともあるし、車いすに乗っている人と乗っていない人が一緒のこともある。その場に集まった様々な人たちが参加できるよう工夫する必要がある。

二つ目の要件は参加した人たち全ての人（あるいはチーム）に勝者になる可能性があるということである。体力がある人や背が高い人、すばしっこい人や持久力のある人だけが勝てるものではないということだ。その場にいるみんなが参加できても一定の人たちのみ勝てるようなものは、それ以外の人にとっては面白みがない。

このような要件を満たすスポーツやレクリエーションは既存のものとして存在していることはほとんどない。どのような人たちが参加するのかによって既存のものルールや用具を修正したり、変えたり、場合によっては新たに作る必要がある。

今回紹介している様々な運動やレクリエーションも、実施する施設の環境や参加する人たちの身体状況によってはそのまま実施できない場合がある。いや、そうしたことが多いはずである。大切なのはそうした時に臨機応変に修正したり、改善したり、道具を足したり、替えたりということが必要になる。施設の指導員や運動、レクリエーションの担当者にはそうした能力が求められる。これによりどのような環境や参加者であっても、また、コロナ禍で様々な制限がある中でも、参加できるユニバーサルスポーツが完成するのである。

この他、オンラインでライブ実施した運動やレクリエーションの事例も掲載している。少しずつ動き始めたウィズコロナ時代の事例として参考にしていただければ幸いである。

第2章

オンラインでもできる取り組み

ニュープログラムの取り組みの概要

1 ニュープログラム開発の背景・目的

当基金は設立以来、障害の有無に関わらず、楽しみながら行うことのできる競技を開発しながら、障害のある方について学べる場を提供してきました。

とりわけ、「ふれあいのスポーツ広場」は、2018年度に47都道府県全てで、2019年度には45都道府県において開催するなど中核的な事業となっており、障害福祉サービス事業所、障害者団体の皆様のご協力により1992年から延べ24万人を超える方に参加をいただいています。

「ふれあいのスポーツ広場」の競技は、障害の有無に関わらず誰もが楽しむことのできる「ユニバーサル」なスポーツをコンセプトに、参加者と運営するボランティアが参加型福祉活動として一緒に楽しむことを目的として開発しており、参加者とボランティアが密接にふれあいながら行う「ロープ送り」「風船バレー」等は、中心的なプログラムを担ってきました。ところが、昨今の新型コロナウイルスの感染拡大において、新生活ルールが定着されつつある中で、3密を避けながら安全に事業を行う必要性が生じ、私たちが大切なものとして目指してきた、垣根をなくすこと、人と人との心の距離を縮めていくための新たなプログラムの開発が求められています。

そこで今回、障害福祉サービス事業所や障害児教育の現場も安全安心に障害の有無に関わらず行うことができる「ユニバーサルスポーツ」を、有識者の意見を踏まえ、新生活ルールに適用できる非接触な競技を開発したいと考えました。

2 実施主体

公益財団法人国際障害者年記念ナイスハート基金

有識者による研究会

藤田 紀昭さん

日本福祉大学スポーツ科学部長・教授

金山 千広さん

立命館大学産業社会学部教授

林田 はるみさん

桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部教授

佐藤 一樹さん

仙台ユニバーサルスポーツ研究会 代表

3 ニュープログラム開発の経緯

ニュープログラム開発にあたり、コロナ禍において安全で安心な運営体制及び競技内容を検討してきた中で、2020年度には、新型コロナウイルス感染症対策プログラムの試行と称して、仙台リハーサル大会を実施しました。そこで浮き彫りになった課題を踏まえ、2021年度は、後述するふれあいのスポーツ広場での取り組みに反映させて参りました。しかしながら、未だ収束の見通しが立たない新型コロナウイルス感染症に対応すべく、オフライン以外でふれあいのスポーツ広場の代わりとなる提供方法の開発に至りました。

4 ニュープログラム開発の方法

提供方法について有識者と様々な議論を交わし、オンラインのみならず YouTube 等のオンデマンド方式やそれを複合した方法等、多くのアイデアを出し合いました。

その中からニュープログラム開発の目的に叶う、競技を通してつながりを実感していただくこと。そして皆で力を合わせたという実感を体験していただくこと。それらを実現することを大前提に検討しました。

オンデマンドでは実感しにくいのではないかと。個人対個人の競技よりも皆で競い合う内容にした方が良いのではないかと等の意見がある中で、今回は、オンライン形式で小規模な事務所内でも可能なユニバーサルスポーツ競技の開発を試みました。場所も人数も環境も様々であるがゆえに、下記のコンセプトと使用道具に基づく競技を紹介します。紹介した競技は完成形ではなく、ふれあいのスポーツ広場がそうであったように、トライ&エラーによって洗練されカスタマイズしていくと考えています。

※コンセプト

- ・移動なしで出来る。
- ・身近な道具を使用する。
- ・安全である。
- ・人数に関係なく勝敗を決められる。
- ・チーム分けする必要がない。

※使用道具

- ・空のペットボトル
- ・ペットボトルのふた
- ・傘
- ・新聞紙
- ・トイレットペーパー
- ・紙風船
- ・風船

(1) 競技 A 傘バスケット

① 方法

傘をゴールに見立てて、バスケットのようにシュートをします。下図のようにゴールは傘を反対にして1人が持ちます。投げるボールは、ペットボトルのふたや紙風船や風船を試しました。



② 勝敗

1案は傘に入った個数を競います。その他の案として、傘の中の大きさ（例 ペットボトルのふたは1点 / 紙風船は2点）によって事前に得点差を付けて競います。さらにラッキーナンバー（競技後に数値を伝える）に近い方が勝利します。また、全ての競技に当てはまりますが、参加する1施設ごとの勝敗と、オンラインに参加された全体の総数を競うという勝ち負けもあります。

③ 特徴

今回はペットボトルのふた等をボール代わりにしましたが、身近で安全な品々によって代替品は色々あるだろうと推測します。障害の特性によって傘までの距離や高低差を変えることでケースバイケースの対応が可能だろうと考えます。

(2) 競技 B 風船バレー室内版

① 方法

風船のパス回しであるが、今回はハート型の風船や紙風船、そしてゴミ袋に入れた風船、さらにはゴミ袋を風船に見立てたりと、事務所内で程よくパス回しができるかどうかを追い求めて試しました。





② 勝敗

制限時間内に何回パス回しをしたかという回数を競います。

③特徴

使用道具によって、競技の楽しさの優劣が決まってくると推測します。実際にゴミ袋をテープで止めたり、輪ゴムで止めたり、少しの違いで、飛び方が変わってきます。風船の結び方に工夫をしたり、大きさの異なるゴミ袋を使用したり、事務所のスペースに合わせた方法が様々あると考えます。

(3) 競技 C (1) 輪投げ / (2) 輪投げリレー

① 方法

(1) 新聞紙を輪の形に各々自作します。そして傘を的にして輪投げをします。

(2) (1) で自作した新聞紙の輪を繋げた大きな輪を、隣の人に体全体を使って回したり、



足だけを使用して回していきます。



② 勝敗

輪投げは回数やラッキーナンバーを設定して競います。輪投げリレーは時間を競います。

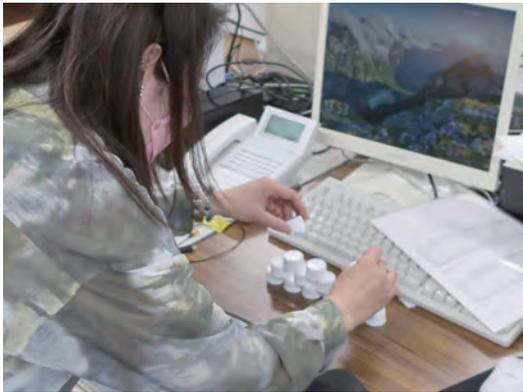
③ 特徴

まず、各人が新聞紙の工作をするので、多種多様な輪っかができる楽しみがあります。また、その輪っかを別の競技にも応用することができ、かつ皆の輪をつなげて行うので、連帯感も生まれやすいと推測します。

(4) 競技 D ペットボトルタワー

① 方法

ペットボトルのふたを下図のように1個ずつ積み上げていきます。代わる代わる積み上げてピラミッド型を完成させます。応用編として、二人羽織で積み上げたり、オンラインで指示を出しながら目隠しをして積み上げる方法もあります。



② 勝敗

完成型までの時間を競います。

③ 特徴

積み上げる方法は様々あり、またピラミッド型も一列10個にするとか、ケースバイケースで決めることができる柔軟性があります。また、上図のようにペットボトル本体の積み上げた個数を競うこともできます。ペットボトルがあれば競技が完遂できる身軽さも特徴的です。

(5) 競技 E ロープ送り室内版

① 方法

ロープの代わりに、下図のように新聞紙で自作した輪っかやトイレトペーパーを使用して、回していきます。最後尾にゼムクリップを入れた音が鳴るペットボトルを備え付ける方法もあります。



② 勝敗

競技自体は、音楽が止まったら終了する又は最後尾のペットボトルを叩いて終了というルールを考えています。トイレトペーパーに関しては、途中で切れてしまうことがあり、音楽終了まで回し続けた方が勝ちにする等、実際に運用しながら勝敗を決めていきます。

③ 特徴

ロープではないが、何かを回し続ける行為そのものを楽しめます。競技 C の新聞紙の輪っかも使用でき、トイレトペーパー 1 個でも楽しめる容易さも特徴的です。

(1) オンラインを利用した発達障害児に対する運動・レクリエーション指導の取り組み

藤田 紀昭

日本福祉大学スポーツ科学部長・教授

1. コロナ禍における学生の学外実習と運動指導

コロナ禍の影響により、2020年度、日本福祉大学（以降本学と記す）スポーツ科学部学生によるスポーツ関連の学外実習はほとんどオンサイトでは実施することができなかった。施設利用者の感染防止のため施設関係者以外の施設への出入りが厳しく規制されたためである。2021年度前半もほぼ同じような状況であったが、一部の施設においてはリモート会議システム ZOOM を使用して運動やレクリエーション指導を実施することができた。学生も学生を指導する筆者も初めての経験であり、手探り状態で実習を進めた。

（公財）ナイスハート基金（2021）の報告によると、2020年度利用者間の交流を目的とした運動やスポーツの実施を見合わせた障害者施設は78.8%、地域住民などとの交流を目的とした運動やスポーツの実施を見合わせたところは100%、施設利用者を対象とした運動やスポーツ教室の実施を取りやめたところは71.8%であった。またその影響はイライラやストレス、モチベーションの低下や情緒不安定・不安などネガティブなものがすべてであった。そんな中、一部の施設ではインターネットなどによって配信されている動画等を見ながら軽運動などを新たに始めたところもあった。

コロナ禍に限らず障害者施設で実施されている運動やレクリエーションの内容を見てみるとウォーキングや体操と答えたところが多く、実施内容はシンプルで専門的指導を必要としないものが多かった。

このような状況を鑑みると、リモートによる運動やレクリエーションの指導は学生のオンサイトでの実習の代替となると同時に、障害者施設等での運動レクリエーションの幅を広げ、ウィズコロナの時代においても実施可能な手段となると考えられる。

そこで今回は ZOOM（ライブ配信）を利用した大学生による発達障害児に対する運動・レクリエーション指導の実践について報告するとともに、そのメリットやデメリット実施するうえでの留意点について報告する。

2. リモート指導による実習の内容

今回リモートによる指導を行ったのは日本福祉大学スポーツ科学部2年生13名（うち女子学生2名）である。学部の必修科目である「スポーツフィールドワーク」（2単位）の実習の一環として実施した。

指導の対象となったのは愛知県 H 町の社会福祉法人が実施している放課後デイサービスに参加している小学3年生から高校2年生で知的障害および発達障害のある子どもたちである。放課後デイサービスには月曜日から金曜日までそれぞれ異なる子どもたちが参加している。一日の参加人数は数名から10名程度である。

学生は4～5月にかけて対象者理解のための講義を受け後に実施するプログラムを検討し、指導案を作成した。その後リハーサルを行い、6月第3週、7月第3週、および10月第2週のそれぞれ月曜日から金曜日まで合計15日間を担当グループ（4名～5名）を決めリモートによるライブ指導を実施した。なお、11月の第3週の5日間はコロナ感染状況が落ち着いて

きたことからオンサイトで対面による実習を行った。

リモート実習時の内容は各回とも概ね次の通りであった。①あいさつ・自己紹介、②本日の流れの説明、③準備運動のためのダンス（テレビアニメサザエさんのオープニング曲を使用）④レクリエーション1、⑤レクリエーション2、⑥実施したプログラムの感想を聞く、⑦終わりのあいさつ。はじめのあいさつから終わりのあいさつまでおおよそ50分間の実習である。

実習で実施するプログラムの目的は①参加者の自己肯定感を向上させる、②コミュニケーション能力を向上させる、③体を動かすことを好きになってもらう（嫌いにさせない）の三つである。これらの目的を達成するためのプログラムや指導方法を考えることが本授業の目的である。

実施したプログラムのうち、サザエさん体操はウォーミングアップを兼ねて行うもので上下肢、体幹の運動が中心である。

レクリエーション1,2で実施したものはコミュニケーション促進のための「お絵描きリレー」（出されたお題を絵でリレーする）、「ジェスチャーゲーム」、「〇〇なものさがし」（条件に合うものをどんどん上げる）、「共通点探しゲーム」、「何を尋ねても答えはゴリラ」などを実施した。体を動かすことを好きになってもらうための「人間知恵の輪」、「ペットボトルボーリング」、「ボール送り」、「色に反応」（提示された色に決められた、動き例えばジャンプなどで反応する）、「傘に玉入れ」（開いて逆さにした傘に玉を入れる）などを実施した。

「学生間の感染も防止しながらの指導」→



「PCを通してのコミュニケーションはなかなか難しい」→



3. リモート指導実施環境と留意点

リモートによる実習（スポーツ指導）を実施するための条件として

- ①指導側、受講側ともに Wi-Fi 環境が整っており、必要な機材（PC、大型ディスプレイ、収音マイクなど）がそろっており、活動場所に設置することができる。
- ②通信が途切れた時のためのバックアップ用機材があること、通信切断時に双方向でコミュニケーションが取れる手段が確保されていること。
- ③受講側に障害のある参加者のサポートができる人的体制が整っていること。
などがあげられる。

また、リモート指導時の留意点としては次のようなことが考えられる。

- ①使用する道具がある時は予め連絡をして準備しておくようお願いし、必要に応じてこちらから送る。指導の最初に道具を確認する。
- ②当日の進行や実施内容を記したものを予め送っておくと進行がスムーズである。
- ③予め画面に映る範囲を把握し画面からはみ出さないようにする。
- ④ミラーリングをするかしないかにより指導時の左右の認識の仕方に違いがあることを把握しておく。
- ⑤指導の前に参加者の名前と特徴（服の色など）を確認し、指導時には名前を呼んでコミュニケーションが取れるようにしておく。
- ⑥こちらの意図や指導内容が伝わっているかどうかその都度、確認する。
- ⑦通信遮断した時のためのバックアップ用機器を準備し、すぐに対応できるようにしておく。
- ⑧画面上でもわかりやすいよう指導時の動きは大きくするとともに喋るときはパソコンを介しても聞き取りやすいようにゆっくりとしゃべる。リアクションは大きめにするとよい。
- ⑨相手とコミュニケーションをとるときは画面上の相手の様子がわかるような位置取りで行う。
- ⑩ダンスや体操を音楽とともに実施するとき、画面上では相手のテンポが1呼吸遅れて映されるが、実際には遅れていないので惑わされないようにする。

4. リモート指導のメリットとデメリット

実際にリモート指導による実習を行った学生に対するアンケートからは次のようなメリットデメリットが出された。

【メリット】

- ①実施場所への移動がなく負担が少ない。
- ②感染防止につながる。
- ③自分たちのなれた場所で実施できるのでやりやすく準備もしやすい。
- ④参加者のサポートをする必要がないためプログラム進行に集中できる。
- ⑤最初から対面よりも緊張せずに行える。

【デメリット】

- ①画面越しで相手の表情や雰囲気はわかりにくく、また一度に全員の様子を把握できない。
- ②タイムラグが生じるためコミュニケーションがとりにくい。
- ③参加者のサポートやコミュニケーションは施設のスタッフがしてくれるため楽なところもあるが、参加者との直接的なコミュニケーションが取れないため触れ合いが少ない気がする。
- ④レクリエーションの説明もやりにくい。
- ⑤参加者の障害状況など特徴が把握しにくい。
- ⑥レクリエーションなどに対する反応などがわかりにくい。
- ⑦通信状況が不安定なことがある。



「画角を考えて指導する」

5. 学生の感想

実習を終わっての学生の感想として「遠くにいても近いところにいる感じが伝わって楽しかった。」「互いにカメラの位置を気にして行えるので自分たちも距離感がグッと近まる感じが出て良かったと思う。」「参加者のサポートをする必要がないがその分、直接的コミュニケーションが取れず、参加者との間に壁があるように感じた」、「リモートでできる遊びを考えるのが大変だった。」「機材の準備など始まる前の事前準備が多かった。」「対面の時より言葉でのコミュニケーションが重要であることがわかった。」「言葉のキャッチボールが出来ずに一方的になってしまおう。」「一回一回確認を取る必要がある」、「画面越しでも反応があると嬉しい」、「リモートでレクリエーションをすることなんてした事がなくて、最初はとても不安だったが、相手のことを考えること、事前準備をすることなど、当たり前のことをやっていれば意外と何とかなるなと思った。」

6. まとめ

リモート指導は学生を指導する立場の著者自身初めての体験であった。どのようにすれば楽しい運動やレクリエーションが可能なのか手探りの状態での実施であった。実習回数が進むにつれ、配慮すべき点等を理解できるようになり、内容や指導方法も少しずつ良くなった。

学生の視点に立つと、彼らは指導すること自体が初めての経験で、しかもリモートによる指導ということでかなり戸惑いがあったように感じられる。その点が指導経験をリモートでの指導に活かせる指導者との大きな違いである。

今回いくつかの留意点をまとめることができた。今後も WITH コロナの状況は続くのではないかと考えられる。また、運動やレクリエーションの専門家が少ない障害者施設の状況を考えてリモートによるライブ指導はオンデマンド指導とともに新しい可能性を秘めている。今回のプログラムに関して受講した側のスタッフからは「日頃できない内容を実施できてよかった」という感想をいただいたが、詳しい総括ができていない。受講側からの視点を取り入れ改善していく必要がある。

学生たちは授業の最後の実習は対面で実施した。その後の感想は「対面の方が楽しい」であった。対面と同じようにとまではいかないまでも指導する側もされる側もより楽しいと感じる内容と方法を追求したい。

本報告は日本障がい者体育・スポーツ研究会紀要にて報告したものに加筆修正して再掲したものである。

文献

(公財) 国際障害者年記念ナイスハート基金 (2021) : ユニバーサルスポーツの普及に関する調査研究 2020 年報告書。

吉田裕実・植田里美 (2021) : スポーツ実技・オンラインでのスポーツ活動、令和 3 年度上級障がい者スポーツ指導員養成講習会【後期】資料、pp65-68。

障害者スポーツ・レクリエーション「オンライン運動会」に関連したプログラム開発 京都障害者スポーツ振興会の取り組みから

金山 千広

立命館大学産業社会学部教授

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症が2019年12月に中国で初めて確認されてから2年余りが経過した。2020年より始まったコロナ禍に起因する新しいスポーツ・レクリエーションの在り方は、感染を危惧しての「中止」という発想から「新しい生活様式」「オンラインの活用」を絡めて、withコロナを意識した「継続・開催」へとシフトチェンジしている。コロナ禍でのスポーツイベントとしては、選手や運営関係者を隔離し、外部と接触させない「バブル方式」を用いて開催された東京オリンピック・パラリンピックが記憶に新しい。しかしながら、パラリンピックのような国際的イベントに類似する対応を日常的な運動・スポーツの場に援用ことは不可能であり、地域における小規模なレクリエーションイベントは未だ中止や縮小傾向にある。とりわけ機会獲得に際して周囲の支援が必要な障害のある人の運動・スポーツの機会は抑制されており（スポーツ庁, web）、コロナ禍の障害者施設の運動・スポーツは専門的な知識や経験を必要としないウォーキングや体操（ヨガを含む）などの実施が多く、背景にはマンパワー不足を予想する（ナイスハート基金, 2021）。現場では少ないスタッフで対応できるような活動を実施している様子が見えてくる。

以上のような背景を踏まえて、本稿ではコロナ禍に伴い、集合型のスポーツ・レクリエーション大会からオンライン（オンデマンド）を用いて障害者施設や家族で個別に対応できる「オンライン運動会」（いずれも京都府健康福祉部障害者支援課主催）へとシフトチェンジした事例を種目開発協力に注力した京都障害者スポーツ振興会の活動を中心に紹介する。

本事例紹介に際しては京都障害者スポーツ振興会事務局長である中村芳道氏へのヒアリング調査を実施した（日時：2022年2月1日10:00～11:00、場所：立命館大学衣笠キャンパス）。加えて、京都府健康福祉部障害者支援課担当係長に電話にて運営にかかる詳細を確認した（2022年2月14日16:00）。

2. 障害者スポーツ・レクリエーション「オンライン運動会」の概要

1) 背景

障害者スポーツ・レクリエーション「オンライン運動会」は、京都府と京都府身体障害者団体連合会等の共催事業としてスタートした「障害者ふれあい広場」後の「障害者ふれあい広場スポーツ・レクリエーションフェスティバル」を源流としている。「障害者ふれあい広場」は60年間続いている事業である。京都障害者スポーツ振興会（以下振興会とする）のスタートが1971年（昭和46年）であることから、支援組織の設置以前より行われてきた（中村氏）。

一方、振興会は50年前にオープンした京都府立体育館（現 島津アリーナ京都）が自主事業に日頃スポーツを行う機会の少ない「障害のある人々のスポーツ」を組み込んだことをきっかけに発足した。この取り組みは「つどい事業」として現在も振興会が担っている（京都障害者スポーツ振興会, web）。本稿で紹介する「オンライン運動会」は、新型コロナウイルス感

染症の影響により中止となった「障害者ふれあい広場 スポーツ・レクリエーションフェスティバル」の代替案として2020年度より京都府健康福祉部障害支援課が主催している。振興会は代替え事業の企画段階から参加しており、種目設定やルール、進め方について意見を述べてきた（中村氏）。

2) 「オンライン運動会」参加手順及び評価方法

参加資格は、京都府内に在住、在勤、在学、福祉施設に所属する障害のある人とその家族であり、1チーム1～3名で構成される。個人でも気軽に参加できるところが良い。エントリーの手順は、①主催者が指定する種目に参加者が挑戦している様子を動画で撮影する。②動画を専用のホームページに投稿する。動画の公開範囲は「一般公開」「投稿者のみ公開」のいずれかを選択できる（投稿後の変更も可）。③動画閲覧は一般公開とし、閲覧者が「いいね」等の応援・投票機能を通して参加できるようにしている（2021年度後期障害者スポーツ・レクリエーションオンライン運動会，web）。④評価は、閲覧者の「いいね」「やったね」「びっくり」のリアクション及び再生回数が多かった動画を表彰するシステムを採用しており、競技別の課題達成率による勝敗は設けない（2021年度後期スポーツレクリエーションオンライン運動会，web）。

3) 大会種目

実施種目は以下の表1に示す7種目である。いずれの種目もルールがわかりやすく、特別な用具や場所を必要とせず、身近な素材を参加者に合わせて工夫できる内容になっている。また、個人の適合性を優先する観点から一人でも参加できる種目として、振り付けを指定しない創作ダンスを取り入れている。課題曲も京都の「ご当地ソング」と2020オリンピック・パラリンピックの人気応援ソングから参加者が選択できるようにしている（中村氏）。用具の工夫では、参加者が施設内で創作した玉入れの箱を用いているところもある（中村氏）。競技種目に参加するのみではなく、参加するまでのプロセスを共有できることも大きな魅力になっている。オンライン運動会の解説動画には、（株）ミライロのスタッフが出演協力している（<https://www.mirairo.co.jp/?hsLang=ja-jp>）。企業との協力体制も興味深い。



図1 オンライン運動会ポスター

表1 オンライン運動会の種目

種目名	概要
①風船リフティング	30秒間で風船を連続してリフティングできた回数を競います
②お手玉ポッチャ	目標となるゾーン(新聞紙)にお手玉を6回投げて、ゾーン(新聞紙)内にのせることができたお手玉の個数を競います
③紙皿フライングディスク	紙皿を3回投げて、合計飛距離を競います
④紙コップタワー	【高さ部門】1分間で積み上げた紙コップの高さを競います 【創作部門】紙コップを積み上げたり並べたりして自由楽しく創作してください
⑤玉入れ	1.5m離れた距離から目標となる段ボールに玉を30秒間投げて、段ボール内に入れることができた球の個数を競います
⑥100本ボウリング	3m離れた距離からボールを3回投げて、倒したペットボトルの合計本数を競います
⑦創作ダンス	課題曲(2曲)を選択して、その曲にあわせて楽しくダンシング。振付の指定はありません。 【課題曲:「まゆまる体操」「パプリカ」】

2021 年度前期障害者スポーツレクリエーションオンライン運動会 HP, web より

3. 京都障害者スポーツ振興会：「つどい」事業の一環としての取り組み

振興会では、ボランティアを募って府内在住の障害のある人とその家族を対象にスポーツの日常化と社会参加を目的とした「つどい」事業を開催している。京都府下で6か所の拠点を持つ「つどい」事業は、1972年に京都府立体育館（現島津アリーナ京都）でスタートした歴史ある活動である。月1回のペースで続けられてきた「つどい」事業ではあるが、コロナ禍での会場制限により1年以上休止状態が続いている。しかしながら、ボランティアスタッフはHPやSNSを通して家庭でできる「つどいプログラム」を発信している。また、先に紹介したオンライン運動会にも参加している。振興会の動画では、競技の詳しい説明に加えて、用具づくりの工夫など競技に参加するプロセスを含んでいる。ナイスハートが紹介してきたユニバーサルスポーツ特徴の一つに、スポーツ作成に至るプロセスを共有する楽しさがある。障害者や高齢者、そして、運動が苦手な人等と一緒にスポーツを楽しむためには、身体能力の高低にとらわれず、偶然性が勝敗を左右するようなゲームを考案することも一助になる。すべての人が参加できるような「紙皿フライングディスク」を考える場合には、ディスクの大きさや重さなど個人が選択できる要素を入れることもポイントになる。障害の有無にかかわらず多人数で用具を工夫するプロセスにおいては、互いの発想を尊重し合うような姿勢が求められる（金山，2017）。



図2 「つどい」スタッフによるオンライン運動会参加の様子

「つどい」大將軍 <https://www.youtube.com/channel/UCA2z9qG4mvpdA1K9SSoZQQg> より

4. 新種目としてのオリジナルオンラインポッチャ

コロナ禍にあっては、特に入所型の高齢者施設や障害者施設で外出がままならず交流事業が滞っている。中村氏は京都ポッチャ協会や「つどい」事業メンバーと協働でwebを活用したポッチャを考案している。ここでは、オリジナルオンラインポッチャを紹介する。

1) オリジナルオンラインポッチャの概要

まず、コートは、模造紙を張り合わせた横2メートル、縦3メートルの用紙に9センチ四方（ボール1個分程度）のマスを設定する。次に互いのwebカメラでコートを映し出した際に対戦の状況を確認する工夫として横軸に数字を縦軸にアルファベットを記載して座標軸を用いる。対戦チームは互いにコートを持っている設定になる。コートの作成は、施設ボランティアと実習生が担った。また、投球の順序は各チームが交互に行う等webに対応したルールを設けている。さらに、スタッフが相手チームの投球後の状況を都度マス目内に設定し、互いに操作しあうことで、対戦チームと直接対峙していなくても投球者はリアルなゲームを行うことができる工夫がある。

2) オリジナルオンラインボッチャの展開

オリジナルオンラインボッチャは、どこの施設でも準備できる身近な素材でコートを設置することにより、対応が可能になる。今後は、ビニールシートを用いたコートなども検討したい。また、京都府下の支援学校には京都ボッチャ協会より講師を派遣していることから、将来は支援学校を巻き込んだ展開の方向を模索している（中村氏）。

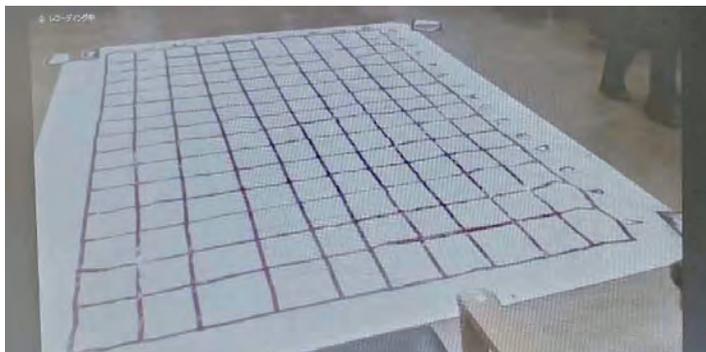


図 3 オリジナルオンラインボッチャの手作りコート

5. まとめ

最近では、SNS や動画配信サイトを検索すれば、今回紹介した京都府の事例のように身近な用具を工夫して対応できるユニバーサルスポーツにも数多く出会えるようになった。web を通したスポーツ・レクリエーション活動の紹介は、コロナ禍が招いたイノベーションと言え、以前よりも活性化している。冒頭で述べたようにコロナ禍が始まって2年近くが過ぎ、with コロナでのオンライン(web)の急速な普及は、移動に際しての制約を補完するようになった。したがって、障害のある人のスポーツ・レクリエーションの参加機会も web を活用することにより幅が広がるようになった。この状況はコロナ禍が落ち着いて対面での交流が可能になっても続く可能性が高い。しかし、残念なことに本稿で事例として紹介した web 運動会は、工夫を凝らしながらもまだまだ認知度が低いように感じている。web での交流は双方向性の情報交換による取り組みであることから、障害の有無にかかわらず地域でスポーツにアクセスするツールとして活用できればと考えている。

- 1. コート**
 - ・ 横2メートル×縦3メートル
 - ・ 9センチ四方のマスを作成する(ボール1個分)
 - ・ 横軸にアルファベットを表示し、縦軸に数字を表示する
 - ・ チームそれぞれにコートを設置する
- 2. ルール**
 - ・ ジャックに遠いチームではなく、先攻後攻を決定し、チーム交互に投球する。他はボッチャ競技のルールに準ずる
- 3. Web を活用した対戦(zoom 等オンライン対戦)**
 - ・ 赤チームと青チームはそれぞれ離れた場所に居る。例えば同一施設内の1階と2階、施設ごとの対抗戦等
 - ・ 対戦チームの投球毎にスタッフはボールの状況をコートのマス目に設置する。(投球側はリアルな状況でボール位置を把握できる)
 - ・ 勝敗はボッチャ競技のルールに準ずる



主な引用参考文献

金山千広（2017）：「アダプテッドスポーツのマネジメント」山下秋二ほか『編図とイラストで学ぶあたらしいスポーツマネジメント』大修館書店,176-187

京都府 2021 年度後期障害者スポーツレクリエーションオンライン運動会 <https://kyoto-undokai.com> (2022.2.14 閲覧)

(公財) 国際障害者年記念ナイスハート基金 (2021)：ユニバーサルスポーツの普及に関する調査研究 2020 年報告書

スポーツ庁(2021.12.13)スポーツ審議会総会(第 29 回)・スポーツ基本計画部会(第 11 回)合同会議の配布資料

【謝辞：情報収集に際してご協力いただきました中村芳道様に感謝いたします】(一社) 京都障害者スポーツ振興会事務局長
中村芳道(65 才)京都市出身：体育学部を卒業後に京都府中学校教員として採用されたが、赴任先が養護学校(当時)であった。同時期に「つどい」事業を通して振興会と関わるようになる。以降 40 年間ボランティアとして振興会の活動に参加。2017 年 3 月に支援学校教員を定年退職。同年 4 月より現職。

(3) インターネットを利用したスローエアロビック愛好者と指導者の交流プログラム

林田はるみ

桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部 教授

スローエアロビックは、音楽に合わせて行う軽運動である。高齢者や体力のない運動初心者の方も気楽に実践できるよう簡単な動きを反復して楽しむエクササイズであり、誰もが安心して頑張らざるにできる「シンプル・スマイル・ソフト」な運動という特徴を持つ（図1）。（公社）日本エアロビック連盟により開発されたプログラムである。



図1 スローエアロビック教室

スローエアロビック

<https://www.aerobic.or.jp/slowaerobic/about/>

公益社団法人日本エアロビック連盟

<https://www.aerobic.or.jp>

① オンラインでのスローエアロビック指導の試み

自由に外出し、仲間と一緒に運動やスポーツを楽しむ、そんな当たり前だった日常が、2020年の新型コロナウイルスの感染拡大で一転した。2020年度には、それまで地域で行っていたスローエアロビック教室のプログラムを、自宅にいる個人に届けるためにオンラインでの指導が試みられた。同時双方向型のウェブ会議システムを使用して、個人や複数人に対する運動指導が急速に広まった。急に集まれなくなってしまうという状況の中で、運動を指導する側も愛好者側も手探りしながら、スローエアロビックの継続方法を獲得していった（図2）。またYouTubeなどの動画配信サービスを用いて、プログラムを配信する指導者や自治体も増えた。しかし、スローエアロビックの場合は愛好者の多くが高齢者であるため、これらのインターネットサービスの導入が困難なケースが多く、活動を休止せざるを得ない指導者も多かった。



図2 スローエアロビックオンライン指導

② 対面でのスローエアロビック教室の再開

さらに2021年度に入ると、感染防止策を万全に整えた上でのスローエアロビックの教室が再開した。つまり、指導者も愛好者もマスクを着用し、手洗いや手指消毒を徹底して、十分な換気とソーシャルディスタンスを保ちながら、地域における活動が再開したのである。自治体によっては、対面での教室プログラムにオンラインでも参加できる、ハイブリッド教室が展開された。こうしてスローエアロビックを通じた、グループ内での対面交流が始まったが、感染拡大以前に集まっていた顔ぶれ全員が戻ってきたわけではない。残念ながら一度やめてしまった運動習慣を、元通りの望ましい状態に戻すと言うのは難しいようである。あらためて運動習慣の継続は、人との交流が大事な要素の一つである事が分かる。

③ 参加者がイベントに安全・安心して参加するにはどのようにすれば良いのだろうか

このように、対面での運動教室は各地で再開されたが、全国的かつ大規模なスポーツイベントの開催はクラスターが発生するおそれがあるため慎重に検討する必要がある。一部の競技スポーツでは無観客試合や、選手だけを入れ替える形での発表会形式など、様々な工夫をして実施されている（図3）。しかし、そこでは日ごろの練習の成果を発揮することは可能であるが、選手同士が互いに讃えあったり、チーム間で応援したり交流するという場面は見られない。その一方で、大人数が一堂に会してふれあうような参加型スポーツイベントについては、開催そのものが未だ困難な状況である。



図3 全日本総合エアロビック選手権大会 2021

④ インターネットを利用したスローエアロビック愛好者と指導者の交流プログラム

そこで、全国のスローエアロビック指導者が協力し、オンラインで参加する愛好者がふれあえるようなイベントを計画した（図4）。「オンラインスローエアロビックフェスタ 2022」は、日本全国のスローエアロビックの愛好者グループをインターネットでつなぎ交流を図ろうとする参加型のイベントである。

「オンラインスローエアロビックフェスタ 2022」は、スローエアロビックの最新情報である「スローエアロビックの最先端・オンライン指導」の紹介、「繋がろうオンラインレッスン」の他、事前に募集した「繋がろうムービー」の配信の3部構成を約2時間で行われる。



図4スローエアロビックオンラインフェスタ 2021

<https://www.youtube.com/watch?v=uHeJ96LCnFc>

「オンラインスローエアロビックフェスタ 2022」参加者募集

<https://www.aerobic.or.jp/uploaded/n/slowfesta2022.pdf>

イベントに先立ち、スローエアロビック指導者のネットワークを通じて「繋がろうムービー」を募集した。「繋がろうムービー」は、全国の愛好者グループから集めた動画を編集し、1つの作品にまとめようとするものである。参加者はグループごとに、お手本動画をもとに1曲すべてを使用した動画か、曲の1部分を使用した動画の2つから選ぶことができる。1曲すべてを使用する場合は、3分間の課題曲に合わせてスローエアロビックを行うものであり、動きや移動、隊形変化など自由度が高い。撮影の途中で参加者の笑顔をアップにするなどの工夫も行える。一方で、曲の1部分を使用した動画の場合は、規定動作（オープンハート・ノビユラ・ツイスト）の1つ以上を選択し、曲に合わせて撮影するものである。3分間続けて撮影する必要はなく、数日に分けたり、欠席者だけを後から追加したりと気軽に撮影することができる。

いずれも人数の上限もなく、撮影時間も自由である。撮影に関する決まり事は、動画の始めにチーム名を言うことと、最後はカメラに向かって笑顔いっぱい手を振るだけである。普段のレッスンそのままの、明るく楽しい雰囲気をスマートフォンで気軽に撮影して送ることができる。「繋がろうムービー」のこうした工夫は、参加者の緊張を和らげるとともに、指導者の負担を軽減することにもつながっている。

繋がろうムービーお手本動画

<https://youtu.be/uJQy4rKY7-M>

⑤ スローエアロビック～アダプテッド編～

アダプテッドエアロビックとは、障がいがあってもなくても、年齢も関係なく誰でも楽しめるエアロビックのことである。全国アダプテッドエアロビック協議会により普及活動が行われている。

まず、車イスを使用する方達とスローエアロビックの意見交換会を行い、スローエアロビック・アダプテッドバージョンを作成した。これを基本の動きとして、アダプテッドエアロビック指導者にオンライン動画共有プラットフォームを用いて配信し、全国各地の愛好者がスローエアロビックに挑戦する様子の動画撮影を依頼した。その結果、全国から13チームの協力が得られ、笑顔あふれる作品として発信した。

スローエアロビック・アダプテッドバージョン「動きの説明」

https://www.youtube.com/watch?v=W_z66jLrc9o

スローエアロビック・アダプテッドバージョン「車椅子&立位」

<https://www.youtube.com/watch?v=6Z7GBGzxjSI>

【全国各地のアダプテッドエアロビック愛好者がスローエアロビックに挑戦！！】スローエアロビック・アダプテッド編

<https://www.youtube.com/watch?v=HXvZzPgrR0c>

全国アダプテッドエアロビック協議会

<http://kaf.kir.jp/JAAC/jaactop.html>

⑥ おわりに

特に今般のコロナ禍を受けて社会の変化のスピードが格段に上がり、インターネットが日常生活の中に溶け込んだ。この数年で得たオンライン・オンデマンド教室のスキルを用いることで、今後例えば怪我などで外出ができなくなっても、自宅でいつものエクササイズを行うことができる。また、何らかの理由で住み慣れた場所を離れなくてはいけなくなっても、オンラインで仲間とつながりを保ち続けることができる。移動が困難になっても、遠く離れた地域の人たちと交流することができる。新型感染症の終息以降は、より運動やレクリエーションの参加方法の自由度が高くなり、場所や時間も限定されずに、自分にあった内容を個人が意思を持って選択できる方向に変化することが予測される。こうした変化に対応できるスキルとしなやかさが指導者に求められると思われる。

(4) 障害者施設における取り組み

佐藤 一樹

仙台ユニバーサルスポーツ研究会 代表

1. コロナ禍での福祉施設活動

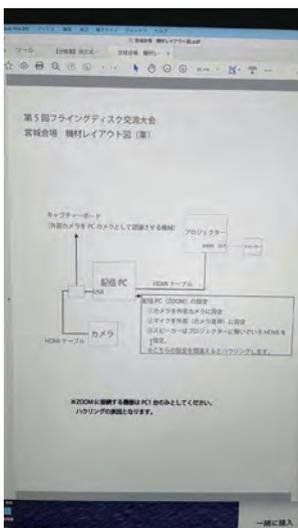
2020年3月頃からコロナウイルスの影響で福祉施設における活動の制限が出はじめ、外出はもちろんのこと活動プログラム等に影響が出た。昨年の調査でもその結果は大きく出ており、緊急事態宣言やまん延防止措置が明けたタイミングで計画しても再度同宣言や措置が発令され、実施に至らないケースが相次いでいた。そのような状況で、オンラインを活用した福祉施設での運動プログラム活動の様子を2件紹介したい。

2. オンラインを活用したフライングディスク大会への参加

令和3年12月25日(土)青森県障害者フライングディスク協会では、A支援学校を会場にフライングディスク大会を開催した。同時に福島県障害者フライングディスク協会とみやぎ障害者フライングディスク協会も各県を会場にフライングディスク大会に参加した。宮城の会場はB施設を会場にしてリモートで参加した。B施設を利用している方はその会場で他県の参加者と交流することができた。

① 準備

施設の中でスクリーンがある会場にフライングディスクのアクセラシーゴールを設置し、その様子をビデオカメラで写す。用具としては、フライングディスク10枚、アクセラシーゴール1台、審判用フラッグ1本、ノートパソコン1台、プロジェクター1台、ビデオカメラ1台、ポケットWi-Fi1台である。



「接続の様子」



「会場の研修室」



「ゴールの位置」

② 当日の様子

大会参加当日は青森県が主体となって進行し、開会式では A 支援学校の校長先生があいさつし、オンラインで視聴。準備体操は青森で流れる音楽に合わせて福島宮城がスクリーンを見ながら行い、その後、フライングディスク大会に入る前にフライングディスクのミニ講習会が開催された。指導は福島県の指導員が画面に向かって投げ方の指導を行い、ウォーミングアップとして各会場ではディスクの練習を行った。

大会に移ると主催者の青森県が事前に組み合わせされた表を基に「ゼッケンナンバー、県名、名前」を順に読み上げ、呼ばれた選手は各会場でゴールに向かって10枚ディスクを投げ入れる。会場では選手にディスクを渡す人、ゴールをジャッジする審判がそれぞれ配置され、入った枚数は青森県が数えた。その組が全員(8名)10枚ずつ投げ終わった後青森県が順位を確定し、表彰に移った。表彰は青森から呼ばれた順に前に出て1位から3位はメダルと賞状を授与され、4位以下は記念品が手渡された。そのあとは3県一緒に声を合わせて万歳三唱を行った。



「競技の様子」



「表彰の様子」



「万歳三唱」



「福島県の様子」

③ 参加者の声

コロナでイベントや施設の中で出来ることが限られていたが、オンラインを通じて交流できた。とても楽しかった。2月に仙台市障害者スポーツ協会主催のフライングディスク交流大会に出たい。(※後に中止になった)などと喜んでいた。

3. オンラインを活用した運動指導への参加

① 施設の概要

C施設は仙台市内にある就労移行支援事業所であり、就職につながるよう体力維持を目標とし、「心と体の体力づくり」をテーマとして、定期的に運動している。毎週火曜日にはウォーキングを行い、利用者全員で1kmほど歩き、体力をつけている。そのほか、室内でラダーやモビバン、ポッチャや卓球など室内活動も継続的に実施している。その中で毎月実施しているのがオンラインでの体操活動である。

② オンラインでの活動

C施設は活動の中にオンラインでも活動も取り入れている。仙台市内の健康に関する財団が定期的に発信しているyoutube番組の体操の映像を見ながらみんなで画面の前に座り体操を行い、ストレッチやヨガのyoutubeを見ながら体を動かす活動も月に1~2度実施している。その中で、上記財団が令和3年3月から毎月第4金曜日に実施しているのがオンライン体操教室である。その体操教室には仙台市内約7~8カ所の福祉施設が毎回参加している。

③ オンライン体操教室

主催者側の職員は毎月第4金曜日の14:00からzoomをつなぎオンライン体操を実施する。準備のため15分前から各参加施設に対して音声テストを行う。教室の流れは初めに自己紹介、次に注意事項を説明し、途中の水分補給のタイミングや椅子で実施する際は、キャスター付き椅子は転倒の恐れがあるため、避けるよう促すなど何点か気を付けるポイントを説明してからスタートする。

内容は準備運動としてまずストレッチを行い、椅子に座って上半身の体操から下半身の体操と最後には椅子の後ろに立ちアキレス腱を伸ばして深呼吸をするという流れの運動を約20分にわたり13種類の体操を実施した。休憩と水分補給を入れ、後半は筋力トレーニングとして3種類。号令をかけながらゆっくりと10回の2セット足の曲げ伸ばしなど3種類の筋力トレーニングのメニューを行う。最後は深呼吸、肩回しなど整理運動を行い、約45分間のオンライン体操を終える。

体操を指導する職員は画面の前で1人、もう一人の職員は各参加施設の画面を見ながら指導のポイントをチェックしている。画面をみてもう少し体制を整えた方がいい場合は画面上でアドバイスしたり、チャット等で指導している。

④ 施設での実施に関する課題等

なかなか集まっての体操教室などができない状況で施設側としてこのような場の提供はとても貴重な場である。施設側が目指している体力づくりのテーマと公的機関のプログラムが合致しているところがありがたい。職員も一緒にやることで、運動強度の激しさなど利用者のフィードバックにつながる。その反面課題も何点かある。この就労移行支援事業所では就労を目指して活動しているため、ふだんからパソコンの訓練等を行っているのでインターネットの接続状況が確保されているが、施設によっては事務室はインターネットにつながる環境にないため、接続が難しいところもある。また、スペースが狭く隣の人と間隔が確保できないため、十分な体操が難しい。プロジェクターに投影しているが明るさなどで座る場所によっては見えづらい。個人情報として顔が映るのを避けたい。など課題もみられる。

⑤ オンデマンドとオンラインの違い

オンデマンドの配信を見て体を動かす体操とは違い、リアルタイムでの問いかけや声かけができるため、利用者からも「一緒に体操している」ことが実感でき、毎回楽しみにしている様子が見られる。この日は全参加施設で合計75名が参加し、毎回好評のようである。オンラインを通じたリアルタイムでの活動は場を共有できる楽しみが共有できる場でもある。



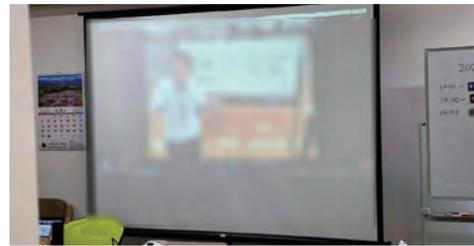
「セッティングの様子」



「画面を見ながら体操」



「他施設の様子」



「運動指導者から本日の振り返りのコメント」

4. まとめ

今回オンラインを通じたフライングディスク大会と体操教室を紹介したが、共通して感じたことは画面を通じても充分交流できていることである。そちらの様子はどうですか？などお互いに感想を述べあい、同じ運動の場を共有するところで共感できることが活動を通じて見られた。今後様々なアイデアでオンライン活動はバリエーションが広がるであろう。

第3章

ふれあいのスポーツ広場での取り組み

第1節 開催概要

(1) 実施体制

事業名 「ナイスハート・ふれあいのスポーツ広場鹿児島大会」

日程 2021年4月5日（月）

会場 鹿児島市民体育館 鹿児島県鹿児島市坂之上 1-21-1

主催 全日本自動車産業労働組合総連合会 / 公益財団法人国際障害者年記念ナイスハート基金

後援 内閣府 / スポーツ庁 / 鹿児島県 / 鹿児島市 / 鹿児島市教育委員会

(2) スケジュール

会場入場後～2週間前から実行委員の健康観察記録表の確認 / 実行委員全員の検温

8:45～ 全体実行委員会

会場設営 / 衛生用品準備・競技用具準備

競技リハーサル

10:00～ 参加施設全員の検温

検温実施後入場※3か所の入口から密を避けて入場

来賓受け入れ

10:30～ 開会

主催者挨拶 / 来賓ご挨拶

注意事項説明（手指消毒液の使い方他）

10:35～ 準備体操 ストレッチ

第1競技 じゃんけんダンス

指導：日本福祉大学 スポーツ科学部 藤田紀昭先生 / 兒玉友先生

アルコール消毒タイム

アトラクション～桂 扇生～

11:10～ 第2競技 風船シュート

アルコール消毒タイム

アトラクション～花仙～

11:25～ 第3競技 風船パス

11:35 閉会

参加者退場（1施設ずつ順番に）

片付け（備品類のアルコール消毒等）

12:30～ 解散

(3) 参加者

来賓	鹿児島市健康福祉局福祉部長 山内 竜二 様
実行委員	自動車総連鹿児島地協（議長 吉海江 俊也）
競技指導	日本福祉大学スポーツ科学部 学部長 藤田 紀昭 先生 日本福祉大学スポーツ科学部助教 児玉 友 先生
司会進行	桂 扇生 / 花仙
参加施設	3施設
参加者数	113名
実行委員他	66名
合計	179名

	施設名	参加者数		
		合計	障害者	家族・職員
参加施設	セカンドハウスきずな野	34	22	12
	きずな学園	48	26	22
	デイセンターゆう	31	21	10
	参加施設／団体合計	113	69	44
関係者等	自動車総連鹿児島地協	51		
	自動車総連本部	5		
	来賓	1		
	タレント・インストラクター	4		
	ナイスハート基金	5		
	実行委員／来賓合計	66		
	参加者総計	179		

第2節 実施内容

(1) 競技

①第1競技 「じゃんけんダンス」



「じゃんけんダンス」は、音楽に合わせてダンスやじゃんけんを行いながら、多くの人と楽しく交流を図ることを目的としている。コロナ以前では、その都度二人組を作り、ダンスの中でじゃんけんをし、勝った人が負けた人に洗濯バサミを渡していたが、コロナ禍では、①その都度二人組を作らず、1人の実行委員対1参加施設全員でじゃんけんを実施し、②洗濯バサミの受け渡しを廃止した。その意図は、①により全員が最後までその場でじゃんけんをし、感染対策となる密にならず一定の距離を保ち続けることが可能となった。②は道具の共有による接触感染を防ぐためである。①の感染対策を行うことで、コロナ以前は指導者のみが振付やじゃんけんをリードしていたが、実行委員にもその役割が増え、距離を保ったままではあるが、コロナ以前とは異なる実行委員と参加者の交流が生まれたと感じる。

②第2競技 「風船シュート」



「風船シュート」はコロナ禍で開発した競技である。競技内容は、実行委員4人でネットを持ち、参加者の頭上を通過していく時に、参加者が椅子に座ったまま風船（小）をネットに投げっていく。勝敗は、1施設全員分の風船（小）がネットに早く入った方が勝ちとなる。距離を保つ感染対策として、参加者はその場で風船を投げ、ゴールネットは一定の間隔を開けながら移動している。競技の開発途中では、参加者が移動してゴールを固定した方法も検討していたが、参加者の移動に伴って密になりやすい状況が起こる弊害があり、参加者固定、ゴール移動という形式になった。風船は1回使用する毎に破棄している。

③第3競技 「風船パス」



「風船パス」もコロナ禍で開発した競技である。まずは、椅子を撤去して参加者が円になってその場に座る。その中心に1人実行委員を配置し、円の外側にも距離を確保した実行委員を配置する。競技内容は、風船（中）を落とさずにバレーボールの要領でパスを回していく。風船をついた回数が多い方が勝ちとなる。競技の開発途中では、椅子に座ったままパス回しを検討していたが、パス回しに夢中になって、椅子から転倒する危険があり、椅子を撤去した。また、使用する道具に関しても、開発途中段階では、ジャンボールや風船の大中小を検討していたが、参加者がその場から動かず、かつ怪我をしないことを最大限考慮した結果、風船（中）を選択した。

(2) 感染症対策

①運営時の感染予防対策

□各種車両にて到着の場合

到着された参加施設ごとに主催者と連携をとり、1施設ずつの誘導を行い、入り口などでの密になる状況を避ける。

□検温

会場入口において、非接触型サーモグラフィにて体温確認を行う。発熱がある場合には、入場をお断りする。

□アリーナ入場時

参加施設ごとに、異なる入り口から入場をお願いする。

□靴の履き替え

密を避けるために、ブルーシートを用意し、選手席までは外履きで対応可能にする。

□感染予防の観点から、受付は廃止

□参加者には全員イスを用意し着席いただく。イスの間隔は1.5 mを下限とする。

□施設と施設の間隔は、5 mを下限とする。

□参加施設ごとに選手席にて手指用アルコール消毒液を配布し、消毒の励行を依頼する。

□当日感染予防対策品として、手指用アルコール消毒液、マスク、ゴミ袋（全体でまとめず個別に包装するため）、ペットボトルの水（自動販売機による密を防ぐため）を配布する。

□開会式は、従来のように整列せず、選手席において実施する。

※参加施設及び運営に携わる実行委員、それぞれに感染予防対策の徹底を事前に周知した。

